



당뇨병

당뇨병에 대한 사실을 알고 건강을 유지하는 일

당뇨병은
예방과
조절이
가능합니다.
그 방법을
배워
보십시오.

당뇨병이란?

우리가 음식을 먹게 되면 그 음식은 일종의 당으로 바뀝니다. 이 당은 우리 몸에 활동과 성장에 필요한 연료가 됩니다. 우리의 몸은 인슐린을 통해 당을 사용합니다.

당뇨병의 유형

1종은 몸에서 인슐린을 생성하지 않을 때 생기는 당뇨병입니다. 이 당뇨병은 어린이와 청년에게 보다 흔하게 나타납니다. **1종** 당뇨병에 걸린 사람들은 매일 인슐린을 투여해야 합니다. 당뇨병 환자 10명 중 1명 정도가 1종 당뇨병 환자입니다.

2종은 몸이 생성된 인슐린을 사용하지 못할 때 생기는 당뇨병입니다. **2종** 당뇨병에 걸린 사람들은 알약이나 인슐린, 또는 둘 다 투여해야 합니다. 이것은 가장 일반적인 유형의 당뇨병입니다.

임신 중에 당뇨병에 걸릴 수 있습니다. 대부분의 경우, 출산을 하고 나면 없어집니다.

당뇨병 전증은 혈당 수치가 정상 수치보다 높은 증상입니다. 인구 4명당 1명 이상이 당뇨병 전증을 안고 있습니다. 대부분은 이를 느끼지 못합니다. 당뇨병 환자는 당뇨병에 걸렸다는 것을 느끼지 못하는 경우가 많습니다. 이에 해당하는 비율은 인구 40명당 1명 정도입니다.

당뇨병의 영향

당뇨병은 여러 가지 건강 이상을 일으킬 수 있습니다.

- ▶ 실명
- ▶ 심장 및 혈관 손상
- ▶ 뇌졸중
- ▶ 신장 손상
- ▶ 사지 절단
- ▶ 신경 손상

당뇨병 위험을 높이는 원인

2종 당뇨병 위험을 높이는 요소는 다음과 같습니다.

- ▶ 나이
- ▶ 인종
- ▶ 과체중
- ▶ 활동이 적은 생활 습관
- ▶ 당뇨병 가족력

당뇨병 조절 방법

- ▶ 건강에 좋은 음식 섭취
- ▶ 활동적으로 생활
- ▶ 혈당 수치 지속적 검사
- ▶ 필요 시 주사나 알약 투여
- ▶ 병원에 자주 내원

당뇨병 예방

과체중일 경우, 체중의 **5-10%**를 감량하십시오. 매일 **30분**씩 운동하십시오. 건강에 좋은 음식을 선택하십시오.